

Freitag, 16. Juni 2017, 18.00 -20.00 Uhr und  
Samstag, 17. Juni 2017, 9.30 – 17.30 Uhr

### **Das Selbstwertgefühl ist ein Geschenk, das man nicht zufällig erhält**

Seminar

Referentin:

**Dr. rer. nat., Mag. phil. Boglarka Hadinger**

Das Selbstwertgefühl ist eine emotionale Bewertung des eigenen Wertes. Es ist keine stabile Grösse, sondern oft erheblichen Schwankungen unterworfen. In bestimmten Situationen reagiert es leicht gekränkt. Es braucht immer wieder gute Nahrung. Bemerkbar macht es sich vor allem, wenn es einem verloren geht oder wenn man meint, andere seien diesbezüglich bevorteilt. Das Selbstwertgefühl hat einen grossen Einfluss auf alle Lebensbereiche, insbesondere auf unsere Beziehungen und auf unsere seelische Gesundheit.

Das Seminar umfasst theoretische Einheiten und praktische Übungen. Die Teilnehmenden lernen Möglichkeiten zu einem kreativen Umgang mit möglichen Blockaden und Wege zu einer nachhaltigen Stabilisierung des Selbstwertes kennen. Besonders wichtig ist dabei, dass man nicht ständig um sich selber kreist sondern sich Aufgaben zuwendet, die den Lebensalltag mit Sinn erfüllen.

Teilnahmegebühr: Fr. 180.--

Mittwoch, 21. Juni 2017, 19.00 Uhr

### **Trauma – Wenn das Leben dunkel wird**

Vortrag

Referentin: **Dr. phil. Heidi Vonwald**

Körperliche und seelische Gewalt, Naturkatastrophen, gesundheitliche Schockerlebnisse (z.B. Diagnose Krebs), Unfälle, der plötzliche Verlust eines nahen Menschen, Folter und Krieg sind Extrem-Stresserfahrungen, die intensive Furcht, Hilflosigkeit oder Entsetzen auslösen, eventuell sogar eine Trauma-Psychotherapie notwendig machen. Davon betroffen sind nicht nur die Opfer, sondern auch die HelferInnen und Angehörigen.

Nach traumatischen Erlebnissen steht unsere Psyche vor der schwierigen Aufgabe, sich zu stabilisieren, indem das Erlebte mit all seinen dazugehörigen angstauslösenden Gefühlen verarbeitet wird. Wenn traumatische Erlebnisse das Leben verdunkeln, dann braucht es soziale Unterstützung in einer solidarischen Umgebung. Sinnvoll komponierte Beziehungsnetzwerke lassen sogenannte «traumasensible Räume» entstehen, in denen heilende Ressourcen (wieder-)gefunden und verankert werden können.

Teilnahmegebühr: Fr. 20.—

#### **Anmeldung an:**

Institut für Logotherapie und  
Existenzanalyse  
Freifeldstrasse 27  
7000 Chur  
Tel. : 081 250 50 83  
E-Mail: info@logotherapie.ch



# **Vorträge Seminare 2017**

**am Institut für  
Logotherapie und Existenzanalyse  
Freifeldstrasse 27  
7000 Chur**

Mittwoch, 25. Januar 2017, 19.00 Uhr

## **Wie Partnerschaft gelingen kann**

Vortrag

Referent: **Dr. theol. Stephan Peeck**

Das Leben in einer Partnerschaft kann eine sehr erfüllende Erfahrung sein. Sie wärmt das Herz, ist ein Kraftfeld der Liebe, schenkt Lebensfreude und Lebensmut, vermittelt Geborgenheit und Halt im Leben, kurzum: sie ist eine der wesentlichsten Sinnerfahrungen, die wir machen können.

Ein Blick auf die real existierenden Partnerschaften zeigt aber auch, dass gerade die Partnerschaft der Ort ist, an dem sich die Partner gegenseitig sehr verletzen können, sich vom jeweils anderen unverstanden, nicht geliebt, missachtet, missverstanden, vernachlässigt fühlen. Partnerschaft ist also auch der Ort potenzieller (schwerer) Verletzungen.

Im Vortrag sollen zum einen typische Fallstricke aufgezeigt werden, die zum Misslingen einer Partnerschaft führen können. Zum anderen soll anschaulich und konkret eine Reihe praxiserprobter Hilfen für das Gelingen einer Partnerschaft entfaltet werden.

Teilnahmegebühr: Fr. 20.--

Freitag, 10. März 2017, 19.00 Uhr

## **Sinnzentrierte Erziehung in einem mediatisierten Umfeld**

Vortrag

Referent: **Dr. theol. Roland Mahler**

Wie kann Erziehung in der heutigen Zeit wertgeleitete Orientierung im Umgang mit Medien, Stress, Reizüberflutung und Ablenkung geben und was können Erziehende beitragen?

Teilnahmegebühr: Fr. 20.—

Samstag, 13 Mai 2017, 09.15 - 16.30 Uhr

## **Herausforderndes gestalten**

Seminar

Referentin: **Sr. Dr. phil. Tamara Steiner**

Es zeigt sich, dass Menschen unterschiedlich umgehen mit Herausforderndem. Die meisten erleben eine schwierige Lebenssituation erst einmal als unveränderbar. Denn ein Schicksalsschlag wie der Tod eines nahen Menschen ist nicht rückgängig zu machen und an der Diagnose einer schweren Krankheit gibt's nichts zu rütteln.

Manches lässt sich nicht ändern, jedoch gestalten. Das Seminar geht Spuren nach, Unveränderbares und Herausforderndes sinnvoll zu gestalten.

Teilnahmegebühr: Fr. 120.--

Mittwoch, 07. Juni 2017, 09.15 – 17.00 Uhr

## **Erkenne dich selbst. Eine sinn- und lustvolle Annäherung an das eigene Leben**

Seminar

Referentin: **Maria Cadruvi**, Journalistin und dipl. logotherapeutische Beraterin

Die Aufforderung zur Selbsterkenntnis ist uralte. Das heisst allerdings nicht, dass sie heute überflüssig ist. Selfies und eine starke Präsenz in den sozialen Netzwerken mögen unserem Ego schmeicheln und uns die Möglichkeit bieten, aus unserer Existenz ein Label zu machen, aber unser wahres Selbst kann sich oft wunderbar dahinter verstecken.

In diesem Seminar geht es um die Frage: Wer bin ich eigentlich und wie komme ich mir selbst auf die Spur? Der Mensch ist und bleibt ein Geheimnis – für die anderen und oft auch für sich selbst. Doch wer sich wenigstens einigermaßen kennt, kann sein Leben bewusster gestalten und die eigene Persönlichkeit besser entwickeln.

Das Seminar richtet sich vor allem an Personen, die an vertiefter Selbsterkenntnis interessiert sind und Freude und Offenheit für einen Erfahrungsaustausch mitbringen.

Teilnehmerzahl: mindestens 8, höchstens 12

Teilnahmegebühr: Fr. 160.—